

Opinnäytetyö AMK

Hoitotyön koulutusohjelma

Sairaanhoitaja

2016

Johanna Heiskala ja Milla Salonen

# NUUSKANKÄYTÖN ENNALTAEHKÄISY JA TERVEYDEN EDISTÄMINEN NUORILLA

Johanna Heiskala ja Milla Salonen

## NUUSKANKÄYTÖN ENNALTAEHKÄISY JA TERVEYDEN EDISTÄMINEN NUORILLA

Nuorten nuuskankäyttö on suomen terveystapatutkimuksen (THL 2015) mukaan nousussa ja erityisesti nuorten nuuskan ja tupakan yhteiskäyttö.

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää nuorten nuuskatottumuksia ja tietoa nuuskasta ikäluokassa 11-14 vuotta. Opinnäytetyössä järjestettiin työpaja, jossa Learning-cafe menetelmää hyödyntäen selvitettiin nuorten ajatuksia nuuskasta ja syitä nuuskan käyttöön. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös ehkäistä nuorten nuuskankäytön aloitusta. Lisäksi selvitettiin, millä tavalla nuoret haluavat saada tietoa nuuskasta, millaisia myyttejä nuuskaan liittyy sekä millaisia käsityksiä nuorilla on nuuskan terveysvaaroista.

Opinnäytetyön vastausten tuloksissa vain yksi vastaajista oli kokeillut nuuskaa, muilla vastaajista ei kokeilua esiintynyt. Nuoret olivat tietoisia nuuskan vaaroista sekä asenne nuuskaa kohtaan oli kielteistä.

Opinnäytetyön tulokset esitettiin Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen syksyn seminaarissa. Aihe herätti paljon mielenkiintoa ja Lssy tulee hyödyntämään opinnäytetyössä saatuja tuloksia omissa syöpää ennaltaehkäisevissä projekteissaan.

### ASIASANAT:

Nuuska, terveyden edistäminen, nuoret, ennaltaehkäisy

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Nursing programme

2016

Johanna Heiskala ja Milla Salonen

## PREVENTION OF SNUFF USAGE AND PROMOTION OF HEALTHY HABITS AMONG YOUTH

Based on the Finnish health and lifestyle survey (THL 2015) usage of snuff has been increasing among the youth. Especially combined use of snuff and tobacco has increased

The purpose of this functional thesis was to study the habits of snuff usage and to gain knowledge from snuff among young people in the age group 11-14 years. During the process of doing this thesis a workshop was held. In workshop Learnig-cafe method was utilized to study young people's thoughts from snuff and reasons for the use of snuff. At the same time goal was to prevent young people to start use of snuff. Also the ways how young people would like to get information about snus was studied. Snuff associated myths and perceptions that young people have about the dangers of snuff for health were also investigated.

In the made enquiry onle one responded to have tried snus. Young people were well aware of the dangers of snus and overall attitude to snus were negative.

Results of this thesis were presented at the LSSY (Lounais-Suomen syöpäyhdistys) seminary at autumn. Subject raised a lot of interest and LSSY is going to use results of made study in their own cancer prevention projects.

### KEYWORDS:

Snuff, health promotion, young people, prevention

# SISÄLTÖ

<b>SANASTO</b>	<b>6</b>
<b>1 JOHDANTO</b>	<b>7</b>
<b>2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TEHTÄVÄT</b>	<b>8</b>
<b>3 NUUSKA</b>	<b>9</b>
3.1 Nuuska ja lainsäädäntö	9
3.2 Nuuska ja nikotiini	10
<b>4 NUUSKAN TERVEYSHAITAT</b>	<b>12</b>
4.1 Nuuskaleesio	12
4.2 Suusyöpä	12
4.3 Parodontiitti	13
3.4 Nuuska ja verenkiertoelimistö	13
<b>5 NUUSKAN KÄYTTÖ NUORTEN KESKUUDESSA</b>	<b>14</b>
<b>6 NUORTEN NUUSKAAMISEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ</b>	<b>16</b>
6.1 Perhe ja nuuska	16
6.2 Kaverit ja nuuska	16
<b>7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS</b>	<b>18</b>
7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö ja Learning Cafe	18
7.2 Yhteistyö LSSY:n ja TPS:n kanssa	18
7.3 Kohderyhmän valikoituminen ja tiedon keruu	19
7.4 Learning cafe toteutus	20
7.5 Kyselyn ja learning cafeen tuloksien tarkastelu	21
7.6 Tulosten esittäminen Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen seminaarissa	22
<b>8 POHDINTA</b>	<b>23</b>
8.1 Eettisyys ja luotettavuus	23
8.2 Tulosten tarkastelu	24
8.3 Prosessin arviointia ja kehitysehdotuksia	25
<b>LÄHTEET</b>	<b>27</b>

## KUVAT

Kuva 1. Veren nikotiinipitoisuuksia eri nikotiinia sisältäviä tuotteita käytettäessä (Foulds ja Ramströmin 2003 mukaan) .....	11
Kuva 2. Päivittäin käytössä olevat tupakkatuotteet(THL 2015).....	15

## LIITTEET

Liite 1. Kysely Nuorille

Liite 2. Power Point, joka esitetty LSSY:n seminaarissa.

## **SANASTO**

Nuuskaleesio	Suunlimakalvoon ilmestyvä komplikaatio nuuskankäytöstä
Parodontiitti	Hampaan kiinnityskudoksen sairaus
Polarisaatio	Haitallisten terveystottumusten kasaantuminen tiettyyn nuorisoryhmään

# 1 JOHDANTO

Maailmalla, kuin myös Suomessa nuorten päihteiden käyttö on merkittävä terveysuhka. Polarisaatio eli haitallisten terveystottumusten kasaantuminen tiettyihin nuorisoryhmiin on merkittävä väestöryhmien välisten terveyserojen muodostumisen taustatekijä. Nuoret omaksuvat päihteisiin ja terveyteen liittyvät asenteet ja taidot perheen ystävien ja sosiaalisessa ja kulttuurisessa ympäristössä. Erilaiset kokeilujen valinnat ovat sidoksissa myös nuoren elämäntilanteeseen, taustatekijöihin ja voimavaroihin, jotka joko altistavat tai suojaavat nuorta. (Pietilä. 2012)

Nuorten ennaltaehkäisevä päihdetyö sekä terveyden edistäminen on koettu tärkeäksi, minkä vuoksi otimme opinnäytetyöhön myös terveyden edistämisen yhdeksi osa-alueeksi. Nuorten ennaltaehkäisevällä päihdetyöllä tarkoitetaan nuorten asenteihin, tietoihin, oikeuksiin sekä päihdehaitoilta vaikuttaviin tekijöihin. (Espoon kaupunki 2011)

Tämä opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen sekä Turun Palloseuran juniorijääkiekkoseuran kanssa. Opinnäytetyö oli osa Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen terveyden edistämishanketta, joka toteutettiin yhteistyössä Turun ammattikorkeakoulun terveysalan ylemmän ammattikorkeakoulun toimijoiden kanssa. TPS:n juniorijääkiekkoseurassa aihe koettiin erittäin ajankohtaiseksi ja tärkeäksi.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TEHTÄVÄT

Kohderyhmänä opinnäytetyössä olivat nuoret jääkiekkoilijat, koska tutkimusten mukaan joukkuelajeja harrastavilla nuorilla on eniten nuuskan käyttöä, verrattuna muihin urheilulajeihin. (Wicholm ym. 2012, Salomäki ym. 2013)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää kyselylomakkeen avulla 11-14 vuotiaden nuorten nuuskatottumuksia ja tietoa nuuskasta. Opinnäytetyössä järjestettiin työpaja, jossa Learning-cafe menetelmää hyödyntäen selvitettiin nuorten ajatuksia nuuskasta ja syitä nuuskan käyttöön. Lisäksi selvitettiin, millä tavalla nuoret haluavat saada tietoa nuuskasta, millaisia myyttejä nuuskaan liittyy sekä millaisia käsityksiä nuorilla oli nuuskan terveysvaaroista.

Tämän opinnäytetyön tavoiteena oli ehkäistä nuorten nuuskankäytön aloitusta ja tukea jo nuuskaa käyttävien nuorten nuuskaamisen lopetusta. Lisäksi tavoitteena oli osallistaa nuoret pohtimaan nuuskan käyttöön liittyviä varoja ja tuoda esiin nuuskan vaaroja, että he toimivat esimerkkinä muille nuorille.

Lounais-suomen syöpäyhdistys ja Turun palloseuran juniorijääkiekkjoukkueet voivat jatkossa hyödyntää kerättyä tietoa ja kokemuksia ennaltaehkäisevässä työssä nuorten parissa.



### 3 NUUSKA

Nuuska on tupakasta valmistettu tuote, eli suunuuska, jota käytetään ylä- tai alahuulen alla. Nuuska sisältää nikotiinia, joka imeytyy suun limakalvojen kautta verenkiertoon. Nuuska on jauhetun tupakan ja erilaisten makuaineiden kosteutettu seos, joka sisältää 2500 erilaista kemikaalia. Nuuska valmistetaan tupakkakasvin lehdistä ja varsiosista jauhetusta massasta. Valmistusprosessissa massaun lisätään vettä, säilöntäaineita, kosteutta ylläpitäviä aineita ja sokeria, mutta se sisältää myös huomattavia määriä raskasmetalleja, kuten lyijyä ja kadmiumia sekä jäämiä tuholais- ja kasvimyrkyistä. Kansainvälisen syöväntutkimuslaitoksen IARC:in mukaan nuuska sisältää 28 erilaista karsinogeenia, jotka tutkitusti aiheuttavat syöpää. Lisäksi se sisältää toksisia eli myrkyllisiä ja syövyttäviä aineita. Nikotiini aiheuttaa vahvaa riippuvuutta ja on peräisin tupakkakasvista, joka on terveydelle vaarallista (THL 2014, Wicholm ym. 2012)

#### 3.1 Nuuska ja lainsäädäntö

Suomessa lainsäädäntö kieltää nuuskan myynnin, maahantuonnin ja käytön vuodesta 1992 alkaen EU:n liittymisen myötä, myös yksityishenkilöiltä. Lainsäädännöstä huolimatta nuuskaa tuodaan runsaasti rajojen yli Ruotsista, jossa käyttö suurinta EU:n alueella. Ulkomailta tuleva matkustaja saa tuoda omaan henkilökohtaiseen käyttöönsä enintään 30 kappaletta 50 gramman nuuskarasioita, myyminen on kuitenkin kielletty (Eu- direktiivi 92/41/ET) .

Suomen tupakkalaki (Finlex 13.8.1976/693) on säädetty vuonna 1976, jonka jälkeen sitä on muutettu useita kertoja. Suomessa nuuskan myynti, luovuttaminen ja maahantuonti on kielletty. Yksityishenkilönäkään ei nuuskaa saa myydä, antaa kaverille tai ostaa internetistä. Tupakkatuotteiden hallussapito on kielletty alle 18-vuotiailta. Laki kieltää tupakan suoran ja epäsuoran mainonnan sekä tupakkasponsoroinnin. Laki määrää, että tupakointi on kielletty kaikkien perusopetusta, ammatillista koulutusta ja lukio-opetusta antavien oppilaitosten sisätiloissa ja niiden ulkoilualueilla. Vuonna 2010 lakia uudistettiin siten, että lain tavoitteeksi otettiin tupakkatuotteiden käytön loppuminen kokonaan vuoteen 2030 mennessä. Laki

määrittelee, että tupakoinnilla tarkoitetaan tupakkatuotteen käyttämistä, jolloin kaikki tupakointikiellot koskevat myös nuuskaamista. (THL 2014)

Tupakkalaissa säädettiin vuonna 2010 tavoite, että tupakointi loppuisi suomesta kokonaan. Tämä vaatii kuitenkin aiempaa tehokkaampaa toimintaa tupakoinnin aloittamisen ennaltaehkäisyyn sekä tukea lopettamiseen. Savuton Suomi 2040-verkosto syntyi edistämään tupakoinnin loppumista, joka yhdistää aktiivisia valtionhallinnon, tutkimuslaitosten sekä kolmannen sektorin toimijoita. Suurin painopiste on edistää nuorten tupakoimattomuutta. (THL 2014)

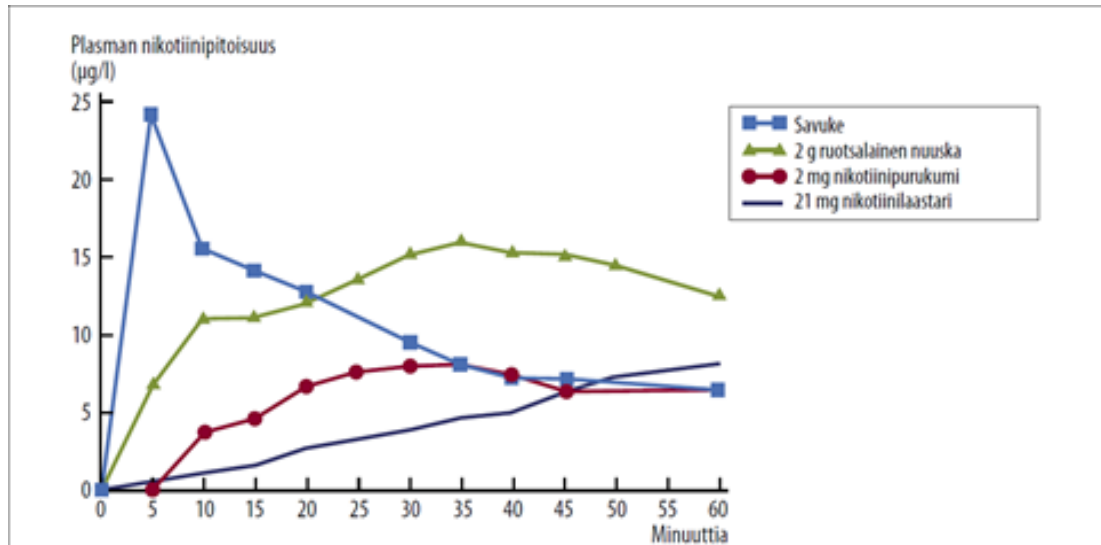
THL:n raportissa (2014) nuorten nuuskaamisesta koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa selviää, että Suomessa nuorten tupakointia on seurattu pitkään. Vuodesta 1977 lähtien on parittomina vuosina teetetty terveystapakysely postikyselynä 12-18-vuotiaiden nuorten tupakoinnista. Toinen tärkeä lähde nuorten tupakointia koskevalle tiedolle, on kouluterveyskysely joka, toteutetaan joka toinen vuosi yläkouluissa, lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa. WHO:n koululaistutkimus, Health Behavior in School-aged Children (HBSC) ja European School survey Pro-ject on Alcohol and other Drugs (ESPAD), ovat kansainvälisiä tutkimuksia joihin Suomi osallistuu neljän vuoden välein. (THL 2014)

### 3.2 Nuuska ja nikotiini

Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan nuuskaa käyttävillä nuorilla on usein myös muuta tupakkatuotteiden käyttöä samanaikaisesti käytössä kuten tupakkaa ja sähkötupakkaa, erityisesti pojilla. Nuuskan päivittäinen käyttö ainoana nikotiinituotteena on melko vähäistä, mutta yleistynyt viime vuosina. (Raisamo ym. 2011)

Nuuska sisältää kuitenkin 20 kertaa enemmän nikotiinia kuin tupakka. Jokaisessa gramman nuuska-annoksessa on 3-8 mg nikotiinia. Nikotiini ja nuuskan sisältämät aineet imeytyvät suoraan verenkiertoon suun limakalvojen kautta, jolloin riski suusyöpiin kasvaa ( Wicholm ym. 2012 ).

Nuuskan sisältämä nikotiini aiheuttaa erilaisia vieroitusoireita kuten levottomuutta, ärtyisyyttä, keskittymiskyvyttömyyttä, väsymystä ja pääkipua, jotka haittaavat elämää. (KUVA 1.) Nikotiiniriippuvuus hankaloittaa myös nuuskankäytön lopettamista.



Kuva 1. Veren nikotiinipitoisuuksia eri nikotiinia sisältäviä tuotteita käytettäessä (Foulds ja Ramströmin 2003 mukaan)

## 4 NUUSKAN TERVEYSHAITAT

### 4.1 Nuuskaleesio

Nuuskaleesio on tavallisin paikalliseen limakalvoon ilmeentyvä komplikaatio nuuskankäyttöön liittyen. Limakalvoalue erottuu harmaana, paksuuntuneena ja ryppyisenä limakalvomuutoksena paikassa jossa nuuskaa pidetään huulen alla. Vakavimmat nuuskan käyttöön liittyvät limakalvovauriot syntyvät päivittäisestä irtonuuskan käytöstä sekä nuuskasta, jonka pH on korkea tai nikotiinipitoisuus suuri. Suurinosa vaurioista paranee nuuskan käytön lopettamisen jälkeen. (Wikholm ym. 2012, Tarnanen ym. 2012, Kinnunen ym. 2015 )

### 4.2 Suusyöpä

Suusyöpää aiheuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi alkoholi, tupakka ja nuuska. Suusyöpä on alussa vähäoireinen ja ei aiheuta kipua, jonka vuoksi hoitoon hakeutuminen ja hoito saattaa viivästyä. Suurin osa suusyövistä esiintyy alahuulessa ja yleisin oire on rupi tai haava huulenpinnalla, joka ei parane itsestään. Suusyöpä on nopeasti metastasoiva sairaus, joka saattaa lähettää etäpesäkkeitä kaulan imusolmukkeisiin sekä myöhemmin maksaan, keuhkoihin ja luihin. (Joensuu ym. 2007, 263-266, Kinnunen ym. 2015 )

Yleisimpiä suusyövän oireita ovat kyhmy, punoittava tai valkoinen ihomuutos suun limakalvolla, syömisen tai puheenhäiriöt tai hampaan heiluminen, joka ei aiheudu ientulehduksesta. Suusyöviksi luokitellaan kaikki suun alueella olevat syövät esim. kielisyöpä, poskisyöpä. WHO:n alaisen IARC:n kansainvälisen tutkimuksen mukaan nuuskan 28 syöpää aiheuttavaa aineosan on lisäksi todettu aiheuttavan nenä-, haima-, ruokatorvi- ja vatsasyöpää. Suusyöpää hoidetaan leikkauksilla, sädehoidoilla ja stytostaattihoidoilla. (Joensuu ym 2007, 263-266, Kinnunen ym. 2015 )

### 4.3 Parodontiitti

Parodontiitilla tarkoitetaan hampaan kiinnityskudoksen sairautta, mikä on lähtöisin pitkäaikaisesta bakteeriperäisestä ientulehduksesta, jota ei ole hoidettu. Vähitellen tulehdus leviää hampaistoon ja etenevä bakteeriplakki tuhoaa hammasta luuhun kiinnittäviä sidekudossäikeitä. Tulehduksen jatkuessa hampaan kiinnityskudos heikkenee ja hampaan liikkuminen tapahtuu vähitellen ja lopulta hammas irtoaa ienkuopastaan. Parodontiitin riski kasvaa nuuskan ja tupakkatuotteiden käytön myötä. Parodontiittia hoidetaan hyvällä hammashygienialla, nikotiinituotteiden lopettamisella ja säännöllisillä hammastarkastuksilla. Tavallisimmin sairaus esiintyy alaetuhampaissa ja yläposkihampaissa (Könönen 2012; Heikka ym. 2015, 264-266; Kinnunen ym. 2015.)

### 3.4 Nuuska ja verenkiertoelimistö

Nikotiini nostaa hetkellisesti sydämen lyöntitiheyttä ja verenpainetta, mikä rasittaa verenkiertoelimistöä normaalia enemmän. Nikotiini nostaa ajan myötä riskiä sairastua sepelvaltimotautiin ja riski saada tappava infarkti tai aivohalvaus kasvaa verrattuna niihin jotka eivät käytä tupakkatuotteita. (THL 2015.)

Nikotiinia sisältävän nuuskan vuoksi verisuonet supistuvat ja lihasten verenkierto vähenee, tämä lisää urheiluvammojen määrää ja hidastaa lihasten palautumista urheilusuorituksen jälkeen. Nikotiinin vuoksi myös urheilijan lihasmassa ja lihasvoima vähenee, sillä lihasten sekä kudosten hapensaanti ja ravintoaineiden saanti heikkenee (THL 2015.)

## 5 NUUSKAN KÄYTTÖ NUORTEN KESKUDESSA

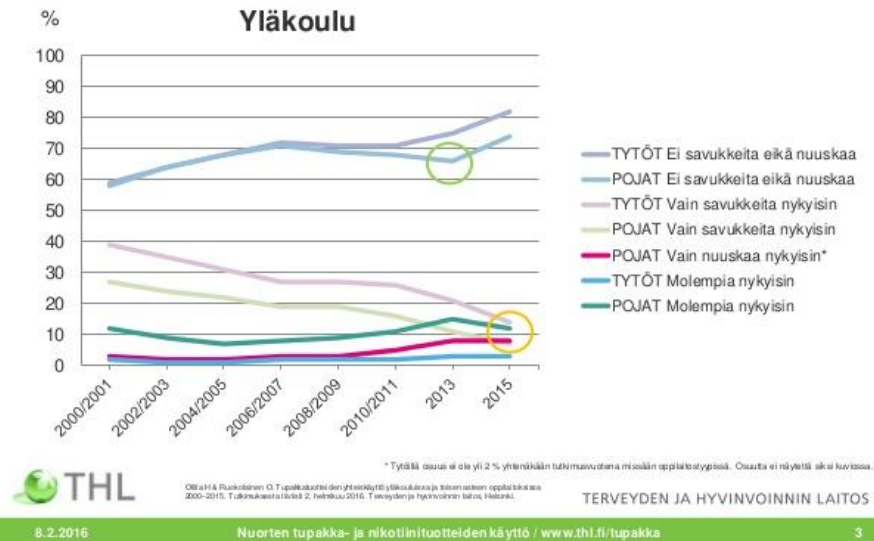
Nuorten nuuskakokeilut ovat lisääntyneet 1990 luvulla 14-18 vuotiailla pojilla aina 2000-luvun alkuun asti. Kokeilut ovat lähteneet pysähtymään 18-vuotiailla, ja 14-16 vuotiailla kokeilut ovat lähteneet laskuun. Laskusuunta on jatkunut edelleen 14-16-vuotiailla nuorilla vuosien 2003 ja 2005 välillä. 12-vuotiaat nuoret käyttävät vain harvoin nuuskaa tai ei ollenkaan. Nuuskaa satunnaisesti tai päivittäin käyttävien osuus nousi 1990- luvun lopulta aina 2000-luvun alkuun asti. (Rimpelä ym 2005.)

Uudestaan vuonna 2011 tehdyssä Nuorten terveystapatutkimuksessa on todettu että, nuorten tupakointikokeilut sekä päivittäinen tupakointi ovat vähentyneet Suomessa vuosituhannen vaihteen jälkeen. Tutkimuksessa on kuitenkin todettu nuuskan käytön ja nuuskakokeilun lisääntyneen viime vuosina huolestuttavasti. (Raisamo ym 2011.)

Nuorten terveystapatutkimus on jatkunut myös vuonna 2015 ja tällöin on todettu nuorten nuuskankäytön ja nuuskan kokeiluiden nousseen vuoteen 2011 verrattuna ikäluokassa 16-18, kuitenkin 12-14 vuotiaiden nuorten nuuskakokeilut ovat jatkaneet laskua. (Kinnunen ym. 2015)

Poikien päivittäinen nuuskaaminen on yleistynyt yläkoululaisilla, lukiolaisilla sekä ammattiin opiskelevilla. (KUVA 2.) Nuorten nuuskaamisen yleisyydessä on merkittäviä alueellisia eroja esimerkiksi: Terveystapatutkimuksen mukaan nuuskankäyttö on lisääntynyt Varsinais-Suomessa 1-3% ja Pohjois-Suomessa yli 6 %. Varsinais-Suomessa nuuskankäyttö nuorten keskuudessa vuonna 2013 on ollut 5-6 % kun taas Pohjois-Suomessa 11-15%. (THL 2015.)

## Nykyisin (päivittäin tai satunnaisesti) käytössä oleva tupakkatuote 2000-2015



Kuva 2 Päivittäin käytössä olevat tupakkatuotteet. (THL 2015)

## 6 NUORTEN NUUSKAAMISEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

Kokeilut tupakoinnin ja nuuskan suhteen aloitetaan tyypillisesti 13-15 vuotiaana. Vähitellen tupakointi alkaa muuttua ehdollistuneeksi käytännöksi. Samaan aikaan nuorella kehittyy ja voimistuu fyysinen riippuvuus nikotiiniin, joka alkaa säädellä tupakoinnin ja nuuskaamisen määrää. Aloittamisen taustalla vaikuttavat asenteet, normit, mielikuvat sekä aiemmat kokemukset tupakoinnista tai nuuskaamisesta. (THL 2014.)

### 6.1 Perhe ja nuuska

Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan nuorten tupakoinnin ja nuuskaamisen aloittamiseen vaikuttavat geneettiset tekijät, jotka selittävät tupakointikäyttäytymisestä noin puolet. Elimistön tapa reagoida nikotiiniin on perinnöllisesti siirtyvä ominaisuus. Geneettinen osuus kokeiluissa ja aloittamisessa on pienempi, kun riippuvuuden syntymisessä ja tupakoinnin lopettamisessa sen vaikutus on suurempi. Vanhempien tupakointi vaikuttaa nuoren tupakoinnin aloittamiseen. Tupakointi vaikuttaa sukupolvelta toiselle ja siirtyy sekä geneettisesti että, ympäristöstä opittuina tekijöinä sukupolvelta toiselle. Tupakoinnin ja nuuskaamisen aloitukseen vanhemmat antavat vahvan mallin. Vanhempien mielipiteet ja tupakkatavat vaikuttavat nuorten ajatteluun sekä toimii tupakka-asenteita muokkaavana ajatuksena ja mallioppimisena. (THL 2014, Tupakkariippuvuus ja tupakasta vieroitus: Käypä hoito-suositus 2012, Kinnunen ym. 2015.)

### 6.2 Kaverit ja nuuska

Vertaisten tupakointi ja nuuskaaminen ovat riskitekijät nuorten nuuskaamisen ja tupakoinnin aloitukselle. Vertaisvaikutuksia on monia; ystävät, seurustelusuhteet, erilaiset alakulttuurit ja ryhmät nuoren elämässä. Tupakoinnin ja nuuskaamisen aloitukseen liittyvät valinnat heijastavat nuorella sopeutumista, sosiaalista hyväksyntää, suosituimmuutta ja itsenäisyyttä koskevia näkemyksiä. Kyse voi olla myös suorasta sosiaalisesta paineesta toimia halutulla tavalla. Nuoret, joilla on positiivinen mielikuva



tyypillisestä samanikäisestä tupakoijasta tai nuuskaajasta, aloittavat tupakoinnin ja nuuskaamisen todennäköisemmin kuin vähemmän positiivisen mielikuvan omaavat (THL 2014).

## 7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö ja Learning Cafe

Toiminnallisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan opinnäytetyötä, joka toteutetaan kahdessa osassa ja sisältää toiminnallisen osuuden sekä tietoon pohjautuvan kirjallisen dokumentoinnin. Toiminnallinen opinnäytetyö voidaan toteuttaa erilaisissa muodoissa (Falenius ym. 2006).

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön valitsimme menetelmäksi Learning Cafen, joka sopii toiminnalliseen osuuteen hyvin. Learning Cafe on työskentelymenetelmä, jossa on tavoitteena oppia yhdessä. Perusajatuksena on, että työskentely tapahtuu dialogisesti siten, että jokainen osallistuja voi tuoda esiin omat ajatuksensa. Oleellista on myös ideoiden tuottaminen ryhmissä ja niitä yhdessä reflektoiden sekä ideoiden edelleen kehittäminen. Learning Cafe on suomennettu esimerkiksi oppimiskahvilaksi. Menetelmän keskeisenä ajatuksena onkin, että sen avulla voidaan jakaa kokemuksia, luodaan uutta tietoa ja rakennetaan yhteistä näkemystä. Learning Cafe on työskentelymenetelmä, jonka avulla suurikokoinenkin ryhmä saadaan toimimaan ja yhdessä kehittämään sekä kehittymään. (Kupias 2007)

Työskentely tapahtuu Learning Cafessa pienissä ryhmissä niin kutsutuissa kahvilapöydissä. Työskentelyn aluksi osallistujat jakautuvat näihin kahvilapöytiin. Kussakin kahvilapöydässä on oma johtajuuteen liittyvä teema, josta keskustelua käydään. Learning Cafen ideaan kuuluu, että jokaisessa pöydässä on puheenjohtaja (isäntä/emäntä), jonka tehtävänä on pitää yllä keskustelua ja olla apuna tarvittaessa kun asioita kirjataan ylös keskustelusta. Pöydässä on pöytäliinana esim. fläppipaperi, joka toimii muistiinpanovälineenä. Muistiinpanot voivat olla sanallisia, erilaisia ideoita, mutta ne voivat olla myös kuvia tms. On tarkoitus, että jokainen osallistuja voi kirjoittaa vapaasti ajatuksiaan ja keskustelun aiheita. (Kupias 2007.)

### 7.2 Yhteistyö LSSY:n ja TPS:n kanssa

Opinnäytetyöprosessi alkoi siitä, kun Lounais-Suomen syöpäyhdistyksestä aluekoordinaattori tuli esittelemään tätä opinnäytetyöaihetta. Sovimme tapaamisen, jossa laadimme toimeksiantosopimuksen LSSY:n, koulun ja meidän opiskelijoiden

välille. Tämän jälkeen aloimme suunnittelemaan opinnäytetyötä ja sen toteutusta. Hyvin nopeasti meille selkeni, että haluamme kohdentaa työmme nimenomaan urheiluille nuorille ennaltaehkäisevästä näkökulmasta nuuskan kokeiluun ja mahdolliseen käyttöön liittyen.

Kun etsimme sopivaa kohderyhmää, löysimme sosiaalisesta mediasta Turun palloseuran järjestämän jääkiekkoleirin nimeltä Young stars hockey camp 2016, joka järjestettiin Turussa Impivaaran jäähallilla kesäkuussa 2016. Otimme yhteyttä TPS:n juniorijääkiekon valmennuspäällikköön, joka innostui heti aiheesta. Sovimme tapaamisen, jolloin pääsimme kertomaan tarkemmin projektin sisällöstä ja toteutuksesta.

### 7.3 Kohderyhmän valikoituminen ja tiedon keruu

Jääkiekkoleirejä järjestettiin kaksi viiden päivän pituista leiriä vuonna 2002-2007 syntyneille jääkiekkoa harrastaville nuorille. Päätimme osallistua ensimmäiselle leirille, johon osallistui 80 nuorta iältään 9-14 vuotta. Rajasimme kohderyhmäksi 10-14 vuotiaat. Tälle ikäjakaumalle nuoria oli yhteensä 56. Nuoret jaettiin kahteen ryhmään ja molemmille ryhmille tehtiin samanlainen toteutus. Aluksi kerroimme lyhyesti heille, mistä projektissa on kyse. Kerroimme että teetämme heille kyselyn, jonka pohjalta loppuviikosta järjestämme sitten työpajan. Olennaisen tärkeää oli puhua heille asiasta selvästi ja ikätasoisesti. Painotimme että kyselylomake täytetään itsenäisesti ja se tehdään nimettömänä.

Kyselylomaketta (liite 1) laatiessa halusimme selvittää nuorilta, että ovatko he kokeilleet tai käyttäneet nuuskaa ja mikäli ovat, niin miten paljon. Kysyimme myös tietävätkö jonkun joka käyttää tai käyttävätkö vanhemmat tupakkatuotteita. Lopuksi kysyimme vielä, että onko nuuska ”in vai out” (kysymys numero 9). Tällä kysymyksellä halusimme selvittää, että millaisena he nuuskan käyttöä pitävät. Kyselyn tarkoituksena oli selvittää tupakkatuotteiden mahdolliset kokeilut ja käyttö ja näin ollen saimme ennakkotietoa varsinaiseen ennaltaehkäisevään osuuteen, joka pidettiin leiriviikon torstaina.

#### 7.4 Learning cafe toteutus

Jääkiekkoleirin neljännelle päivälle olimme varanneet molemmille ryhmille puolitoista tuntia aikaa kyselyn purulle ja varsinaiselle ennaltaehkäisevälle osuudelle. Ryhmän saapuessa luokkatilaan jaoimme heidät viiteen (5) ryhmään niin, että jokaiseen ryhmään saatiin joka ikäluokasta nuoria. Nuoret istuutuivat pöytäkunnittain ryhmiin niin, että jokaiseen ryhmään tuli 4-5 nuorta. Koska luokkahuone oli pieni ja kyseessä joukko energisiä poikia, muutimme learning cafe menetelmää siten, että ryhmissä ei ollut varsinaista puheenjohtajaa vaan me projektin vetäjät toimimme yhteisesti ryhmissä avustajina. Ryhmille jaettiin A3 kokoinen paperi, johon oli kirjoitettu kysymys niin, että jokaiselle ryhmälle tuli eri kysymys (liite 2). Kaikki viisi ryhmää vastasivat siis yhteen kysymykseen kerralla. Aikaa yhden kysymyksen pohdintaan annettiin noin 7 minuuttia. Kun aika päättyi, ilmoitimme siitä. Normaalista learning cafee menetelmästä poiketen koko ryhmä pysyi pöytäkunnissaan paikallaan ja me projektin vetäjät siirsimme kysymykset seuraavaan pöytään niin, että jokainen ryhmä sai vastata viiteen eri kysymykseen paperille. Nuoret paneutuivat kysymyksiin motivoituneina ja innokkaina.

Opinnäytetyön learning cafe kysymykset nuorille:

1. Mitä nuuska on?
2. Miksi nuoret käyttävät nuuskaa?
3. Mikä saa nuoret aloittamaan nuuskaamisen?
4. Mikä saisi nuoren lopettamaan nuuskaamisen?
5. Mitä vaaroja nuuskasta on?

Kun jokainen kysymys oli kiertänyt kaikissa ryhmissä pidimme 15 minuutin mittaisen tauon ja pojat pääsivät siksi aikaa potkimaan palloa viereiselle kentälle. Lopuksi kävimme läpi jokaisen kysymyksen niin, että laitoimme luokkatilan eteen magneettitaululle kysymyskohtaiset vastaukset ja luimme saadut vastaukset ääneen koko ryhmälle. Sen jälkeen meidän tehtävänä oli lisätä heidän nuuskatietouttaan käytön ennaltaehkäisevästä näkökulmasta. Esimerkkinä kerroimme heille mitä kaikkea nuuska sisältää, minkälaisia syöpiä tai sairauksia nuuskankäyttö voi aiheuttaa ja mitä muita terveysvaaroja sen käytöstä on. Näihin asioihin olimme perehtyneet

opinnäytetyömme tiimoilta, jolloin pystyimme olemaan varmoja että annamme nuorille oikeaa, ajantasalla olevaa tietoa.

## 7.5 Kyselyn ja learning cafeen tuloksien tarkastelu

Nuuska kyselyyn vastasi yhteensä 56 nuorta ja vastaukset jakautuivat seuraavasti; (kaavio alla)

	vastauksia yhteensä (kpl)	Nuuska kokeiluja:	kaverien käyttö:	IN	OUT
10 v	13	0	0		14
11 v	12	0	0	1	9
12 v	14	0	0	4	7
13 v	8	0	3		5
14 v	9	1	1		9

Tyhjä sarake=vastaus puuttuu

Tulokseksi saimme, että näiden nuorten keskuudessa ei nuuskan käyttöä esiinny, ainoastaan yksi kokeilu. Tämä tulos on erittäin hyvä, koska opinnäytetyön tarkoitus oli lisätä nuorten nuuskatietoutta ennaltaehkäisevästä näkökulmasta, niin pääsimme hyvin toteuttamaan myös sen. Tuloksista kerroimme nuorille ainoastaan sen, että käyttöä ei ole ja annoimme heille siitä paljon positiivista palautetta. Halusimme nimenomaan käyttää aikaa nuorten learning cafe työpajasta saatujen vastauksien purkuun ja tässä kohtaa myös pystyimme antamaan nuorille oikeaa tietoa nuuskasta ja sen käytön vaaroista.

Ensimmäisessä kysymyksessä mitä nuuska on, nuoret vastasivat, että lasinsiruja, nikotiinia, pahoja aineita, tervaa, nuuska on jauhetta jossa on pieniä lasinsiruja, ruotsalainen nikotiinivalmiste, nuuska on kuivattua tupakkaa.

Toisessa kysymyksessä miksi nuoret käyttävät nuuskaa, nuoret vastasivat että koska he koittavat näyttää kovilta, koska niihin jää koukuun, koska he haluavat kokeilla nuuskaa ja jäävät sitten koukuun, koska se on niitten mielestä hienoa, koska kaveritkin käyttävät.

Kolmannessa kysymyksessä mikä saa nuoret aloittamaan nuuskaamisen, nuoret vastasivat että kun aikuiset käyttävät ja nuoret haluavat matkia, heidän mielestään hieno asia, yllyttäminen, se on niiden mielestä kivaa ja jännää, kun yksi aloittaa, niin muut seuraavat perässä. Koska muutkin käyttävät. Kaveriporukka.

Neljännessä kysymyksessä mikä saisi nuoret lopettamaan nuuskaamisen nuoret vastasivat että vähentäisi jokapäivä nuuskan käyttöä. Ettei nuuskaa myytäisi. Lopettaa vaan. Aikuisen pitäisi ottaa nuori puhutteluun ja aikuisen pitäisi kertoa/näyttää mitä nuuskan käytöstä tapahtuu. Jos nuori saisi tietää että mitä nuuska aiheuttaa, mitä se on. Jos nuuskaa ei saisi mistään. Jos sen tekeminen lopetettaisiin. Järki päähän ja selkärankaa.

Viidennessä kysymyksessä mitä vaaroja nuuskasta on nuoret vastasivat että huononee hampaat, pilaa elämän, lyhyt elämä, voi tulla flunssa, koko ihminen menee huonoon kuntoon, aivot ei voi enää hyvin, tuhoaa huulet, tulee ientulehdus ja suusyöpä.

## 7.6 Tulosten esittäminen Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen seminaarissa

Kyselyn ja työpajan tulokset esitettiin LSSY:n seminaarissa 3.9.2016, jonka järjestäjänä toimivat samaan projektiin kuuluvan opinnäytetyön tekijät. Seminaariin osallistuivat myös projektiin kuuluvan kolmannen opinnäytetyön tekijät, joiden työ kohdistui nuorten aikuisten aurinkokäyttämiseen. Seminaariin kutsuttiin sähköpostitse myös Turun palloseuran juniorijääkiekon toimihenkilöitä sekä kyselyyn vastanneiden nuorten vanhemmat.

Seminaariin osallistui 12 syöpäyhdistyksen tukihenkilöä, Turun palloseuran toimihenkilöistä ei valitettavasti kukaan päässyt paikalle eikä myöskään vastanneiden nuorten vanhemmista.

Oman opinnäytetyön tulokset esittelimme seminaarissa powerpoint-esityksenä. (liite 2.) Esityksen jälkeen seminaariin osallistuneet tukihenkilöt esittivät meille kysymyksiä, joihin vastasimme opinnäytetyöstä saatujen tulosteiden perusteella. Aihe herätti paljon mielenkiintoa ja koettiin erittäin tärkeäksi. Annoimme luvan käyttää power point-esitystä myös kouluissa nuorten nuuskankäytön ehkäisemisen edistämiseksi.

## 8 POHDINTA

### 8.1 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön tekeminen ja opiskelijan ansiantuntijuuden kehittäminen kuuluu osana ammatillista kasvua ja kehitystä Turun ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaisesti. Tavoitteena on kehittää opiskelijoista korkeatasoisia ammattilaisia ja asiantuntijoita työelämässä. Opinnäytetyö ja ammattikorkeakoulutus tulee rakentaa työelämästä johdettujen ongelmaratkaisukeskeisiin kokonaisuuksiin ja keskittyä käytännön ongelmien ratkaisuun. (Frilander- Parviainen. 2005.)

Opinnäytetyö perustuu sovelletusti Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) laatimiin eettisiin periaatteisiin jonka mukaan, henkilö on vapaaehtoisesti osallistunut kysymyslomakeen täyttämiseen ja antanut suostumuksen suullisesti tai kirjallisesti. Ennen kyselyyn vastaamista henkilö on saanut tietoa riittävästi tutkimuksen aiheesta, tutkijoiden yhteystiedot, aineistonkeruun ja tähän kuluva aika, aineiston käyttötarkoitus säilytys ja jatkokäyttö sekä osallistumisen vapaaehtoisuudesta. (TENK, 2008. )

Hoitotyön eettisten ohjeiden sekä suomen perustuslain 6 §:n 3 momentin mukaan lapsia on kohdeltava tasa-arvoisesti yksilöinä ja sama oikeus turvataan myös YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen 12 artiklassa. Eettisten ohjeiden mukaan luottamuksellisuus, ammatin kehittäminen, riippumattomuus, rehellisyys, tuki, ohjeistoihin ja käytäntöön sitoutuminen kuuluvat ammattieettiseen toimintaan. (Leino-Kilpi & Välimäki 2012 168-173, 182-187.) Koska kohderyhmänä olivat alaikäiset nuoret, tarvittiin kyselyyn ja työpajaan osallistumiseen lupa myös nuorten vanhemmilta. Luvan kysyi TPS:n juniorijääkiekkopäällikkö jokaisen nuoren vanhemmalta ja kaikki nuoret saivat luvan osallistua. Opinnäytetyöhön osallistuvien nuorten anonymiteetti suojattiin eikä heitä voida tunnistaa raportista.

Kyselyyn vastasi jokainen nuori yksilöllisesti samassa tilassa muiden nuorten kanssa. Nuoret suorittivat kysymyksiin vastaamisen rauhallisessa tilassa aikuisten valvonnassa.

Valitsimme strukturoidut kysymykset kyselylomakkeeseen, sillä nuorten oli helppo vastata niihin lyhyessä ajassa. Kaikki leirille osallistuneet nuoret vastasivat kyselyyn ja kyselyn kaikkiin kysymyksiin. Haimme vastausta nuorten nuuskankäyttöön ja

nuuskakokeiluun. Kyselyyn vastanneista nuorista ketään ei käyttänyt nuuskaa. Kokeiluja oli yhdellä henkilöllä.

## 8.2 Tulosten tarkastelu

Sosiaali- ja terveysministeriön teettämän Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan nuorten tupakkatuotteiden käyttö on lisääntynyt vuodesta 2007 lähtien ja vuonna 2015 nuuskaa kokeilleita oli 12-vuotiaista pojista yksi prosentti, 14-vuotiaista 14 prosenttia, 16-vuotiaista vajaa kolmannes (32 %) ja 18-vuotiaista melkein puolet (47 %) Tutkimusten mukaan alle 12- vuotialla ei esiinny nuuskan käyttöä (THL 2016). Kyselyyn vastanneiden perusteella 10-14 vuotialla nuorilla ei esiintynyt nuuskan käyttöä mikä tukee myös THL:n tuloksia.

Ensimmäisessä Learning Cafe- kysymyksessä kysyimme nuorilta: mitä nuuska on ja nuoret tiesivät erittäin paljon asioita nuuskasta jo ennestään. THL:n raportin mukaan nuoret ovat tietoisia nuuskasta, mutta eivät koe sen olevan yhtä vaarallista kuin tupakan. Nuoret hakevat paljon tietoa, mutta ongelmana koettu ettei nuori osaa etsiä oikeaa tietoa internetistä tai muualta, nuoret myös haastavat kouluterveydenhoitajat nuuskan valistuksesta. (Liimakka ym. 2015)

Toisessa learning cafe- kysymyksessä kysyimme nuorilta: miksi nuoret käyttävät nuuskaa. Nuoret vastasivat nuuskan kokeilun myötä jäävän koukkuun ja koska kaveritkin käyttävät. Nuorten vastaukset tukevat myös THL:n raporttia kouluikäisten nuuskan käyttöön liittyen, jossa nuoret vastanneet nuuskan helpon saamisen, nuoret kokevat olevansa ”cool”, jos käyttävät nuuskaa, nuoret myös kokeneet miehisyyden lisääntyvän nuuskan käytön myötä. (Liimakka ym. 2015)

Kolmannessa learning cafe- kysymyksessä, jossa kysyimme: mikä saa nuoren aloittamaan nuuskaamisen, vastasivat nuoret aikuisten mallin tai kaveriporukan vaikuttavan aloittamiseen. Nuorten vastaukset tukevat myös THL:n raporttia kouluikäisten nuuskaan käyttöön liittyen, josta käy nuorten vastauksista ilmi kaveriporukan ja nuorten lähipiirin vaikutuksista nuuskan aloittamiseen ja nuuskan käyttöön. ( Liimakka ym. 2015)



Neljännessä learning cafe- kysymyksessä kysyimme nuorilta: mikä saa nuoret lopettamaan nuuskaamisen. Nuoret vastasivat muun muassa nuuskan käytön vähentämisen, aikuisten puhuttelun ja aikuisen kertomisen nuuskan vaaroista. THL:n raporttiin vastanneiden nuorten mukaan kouluikäisten nuuskan käytön lopettamiseen vaikuttavat muun muassa nuorten kotona saamat sankiot nuuskan käytöstä, nuuskan terveyshaittojen tiedostamisesta ja mahdollisista keskusteluista esim. terveydenhuollon henkilökunnan kanssa. (Liimakka ym. 2015)

Viidennessä learning cafe- kysymyksessä, jossa kysyimme: mitä vaaroja nuuskasta on. Nuoret vastasivat hyvin muun muassa hampaiden huononemisen, tuhoaa huulet ja tulee suusyöpä. THL:n raporttiin vastanneiden nuorten mukaan kouluikäisten nuuskan käyttöön liittyy tiedon puutetta nuuskan vaaroista ja nuoret kokivat tupakan olevan nuuskaa huomattavasti vaarallisempaa. Nuorilla myös paljon vääristynyttä tietoa nuuskasta sekä virheellistä tietoa nuuskasta. (Liimakka ym. 2015)

### 8.3 Prosessin arviointia ja kehitysehdotuksia

Opinnäytetyöprosessi sujui hyvin, kun pääsimme itse vaikuttamaan, minkälaisen opinnäytetyöprojektin saamme toteuttaa ja yhteistyökumppaneiden kanssa yhteistyö oli hyvää. Mielestämme kohderyhmä valikoitui erittäin hyväksi, koska kyselyn tuloksena nuorten keskuudessa ei nuuskan käyttöä esiintynyt, jolloin pääsimme kertomaan heille nuuskasta ennaltaehkäisevästä näkökulmasta. Aivan aluksi lähdimme keräämään tietoa. Hieman haasteellista oli löytää varsinaisesti nuuskasta ja sen vaaroista tietoa, koska tutkimuksia täsmällisesti siihen nikotiinivalmistukseen on tehty vähän. Yleisesti muista nikotiinituotteista kuten tupakasta löytyi tietoa kyllä enemmänkin. Erittäin tärkeänä pidimme THL:n ja nuorten terveystapatutkimusten tuloksia ja niiden tarkastelua. Vastauksia pystyimme vertailemaan oman opinnäytetyömme kyselyn vastauksiin, joista selvisi että myös me olimme saaneet hyvin samanlaisia vastauksia, jolloin vastaukset ovat myös vertailukelpoisia. Varsinainen learning cafe -työpajaidea syntyi siitä, kun mietimme millainen lähestymistapa ennaltaehkäisevästä näkökulmasta vetoaisi nuoriin parhaiten. Emme halunneet lähteä pitämään heille mitään luentoa nuuskan vaaroista tai ”saarnaamaan” vaan halusimme laittaa nuoret itse pohtimaan asiaa. Tämä osoittautuikin erittäin toimivaksi ratkaisuksi. Nuoret saivat yhdessä miettiä esimerkiksi, että mitä nuuska oikeastaan voisi olla ja loppuyhteenvedossa kerroimme heille mitä se oikeasti on. Learning cafessa meille syntyi käsitys, että nuoret tietävät

asiasta kyllä paljon, mutta oli heillä vääriäkin käsityksiä. Esimerkkinä että nuuska sisältäisi lasinsiruja ei pidä paikkaansa. Sen sijaan nuuska sisältää paljon raskasmetalleja, joita nuoret eivät taas tienneet entuudestaan.

Nuoret olivat kokotyöpajan ajan innostuneita ja motivoituneita. He osallistuivat viitaten aktiivisesti keskusteluun ja yleisesti voimme todeta, että heidän suhtautuminen nuuskaan ja muihin nikotiinivalmisteisiin oli negatiivinen.

## LÄHTEET

Espoon kaupunki, sivistystoimi 2011. Päihteiden käytön ennaltaehkäisy ja varhainen puuttuminen lasten ja nuorten palveluissa. Viitattu 01.12.2016  
<http://docplayer.fi/1552038-Paihteiden-kayton-ennaltaehkaiseminen-ja-varhainen-puuttuminen-lasten-ja-nuorten-palveluissa.html>

Eu- direktiivi 92/41/ET nuuskan myyntikiellosta.

European Commission. Scientific Committee on Emerging and Newly Identified Health Risks (SCENIHR) (2008). Health Effects of Smokeless Tobacco Products  
[http://ec.europa.eu/health/ph\\_risk/committees/04\\_scenihhr/docs/scenihhr\\_o\\_013.pdf](http://ec.europa.eu/health/ph_risk/committees/04_scenihhr/docs/scenihhr_o_013.pdf) Viitattu 4.4.2016

Falenius, T.; Leino, M. Leinonen, R. Lumme, R. Sundqvist, L. Monimuotoinen/ Toiminnallinen Opinnäytetyö (2006), Viitattu 5.8.2016  
<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/030906/1113558655385/1154602577913/1154670359399/1154756862024.html>

Frilander- Parviainen, E-L. 2005 Opinnäytetyö asiantuntijuuden kehittäjänä ammattikorkeakoulussa 2005. Helsingin yliopisto, kasvatustieteen laitos, Tutkimuksia 199 Helsinki

Heikkinen, A- M.; Meurmann, J. H. & Sorsa, T. 2015, Tupakka, Nuuska ja Suun terveys. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim , 2015;131(21):1975-80. Viitattu 24.5.2016  
[http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p\\_p\\_id=Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet&p\\_p\\_action=1&p\\_p\\_state=maximized&p\\_p\\_mode=view&p\\_p\\_col\\_id=column-1&p\\_p\\_col\\_count=1&viewType=viewArticle&tunnus=duo12513](http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&viewType=viewArticle&tunnus=duo12513)

Heikka, H.; Hiiri, A., Honkala, S. Keskinen, H & Sirviö, K. 2015 Iensairaudet, terve suu 2. uudistettu painos, Duodecim Helsinki

Heloma, A.; Liimakka, S., Ollila, H., Ruokolainen.O. & Sandström, P. 2015 Nuorten nuuskaaminen koulu-ja opiskeluterveydenhuollon ammattilaisen näkökulmasta, Yhteistä linjaa etsimässä. Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen Raportti, kustannus Juventus Print Tampere

Heloma.A.; Ollila, H. & Ruokolainen, O. 2014. Yläkoululaisten tupakointi Suomessa: Global Youth Tobacco Survey 2012- tutkimuksen maaraportti. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos Helsinki

Joensuu, H. ; Robert, P., J. Lyly, T. & Tenhunen, M. 2007 Pään ja kaulan syövät, Syöpätaudit 3 . painos, kustannus Duodecim.

Kinnunen, J.; Pere, L. Lindfors, P. Ollila, H.& Rimpelä, A. 2015 Nuorten terveystapatutkimus 2015. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977-2015. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2015:31, Helsinki

Kupias, P. 2007. Kouluttajana kehittyminen. Helsinki: Yliopistopaino.

Könönen. E. Hampaan kiinnityskudossairaus (parodontiitti) 2012 Terveyskirjasto Lääkärikirja duodecim 2015.Viitattu 20. 5. 2016

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00716](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00716)

Lakoma, A.; Syrjänen, S. , & Tarnanen, K. 2012. Suusyöpä (kielen, huulen ja suun muidenlimakalvojen syöpä). Käypän hoidon potilasversiot. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Saatavilla <http://www.terveysportti.fi/> Viitattu 26.4.2016

Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2012 Etiikka hoitotyössä, Sanoma pro 5-7 painos Helsinki

Peltola, L. 2010. Osaamisen johtamista tarralapuilta toimenkuviksi. Opinnäytetyö (YAMK).

Pietilä, A-M. 2012 Terveiden edistäminen teorista toimintaan, Sanoma pro Oy 1 - 2 painos Helsinki

Raisamo, S.; Pere, L. Lindfors, P. Tiirikainen, M. & Rimpelä A. 2011. Nuorten terveystapatutkimus 2011. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteidenkäyttö 1977-2011. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki

Rimpelä, A.; Pere, L. Rainio, S. Lintonen, T. & Rimpelä, M. 2005. Nuorten terveystapatutkimus 2005. Tupakkatuotteiden ja päihteidenkäyttö 1977-2005. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2005:23. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki

Salomäki, S-M.; Tuisku, J. 2013. Nuuska nuorten maailmassa, Kirjapaino: Aldus Oy, Suomen syöpäyhdistys ry., Helsinki

Tupakkalaki 13.8.2976/693 liittyen nuuskaan ja tupakointiin.

Tupakkariippuvuus ja tupakasta vieroitus (online) käypä hoito-suositus Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2012 Viitattu : 24.5. 2016 [www.käypähoito.fi](http://www.käypähoito.fi)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2015. Tupakka, nuuska ja riippuvuudet. (26.5.2016) Viitattu [www.thl.fi](http://www.thl.fi) 26.5.2016

Wikholm. S, Lahtinen. A, Ainamo. A, Rautalahti. M, Nuuskan terveyshaitat. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim, 2012;128(10):1089-96 Viitattu [www.duodecimlehti.fi](http://www.duodecimlehti.fi) 24.4.2016

## LIITTEET

### Liite 1

#### KYSELY NUORILLE

1. Ikäsi

14.v ☐ 13.v ☐ 12.v ☐ 11.v ☐

2. Käytätkö nuuskaa?

KYLLÄ ☐ EI ☐ EN HALUA KERTOAA ☐

*jos vastasit kysymykseen Ei tai en halua kertoa voit jatkaa kysymykseen numero 3.*

➤ Kuinka kauan olet käyttänyt?

ALLE PUOLI VUOTTA ☐ YLI PUOLI VUOTTA, KUITENKIN ALLE  
VUODEN ☐ YLI VUODEN ☐

➤ Paljonko käytät päivässä?

ALLE PURKIN ☐ YLI PURKIN ☐

➤ Koetko olevasi riippuvainen nuuskasta?

KYLLÄ ☐ EI ☐ EN OSAA SANOA ☐

3. Oletko kokeillut nuuskaa?

KYLLÄ ☐ EI ☐ EN HALUA KERTOAA ☐

4. Oletko kokeillut tupakkaa?

KYLLÄ ☐ EI ☐ EN HALUA KERTOAA ☐

5. POLTATKO TUPAKKAA?

KYLLÄ ☐ EI ☐ JOSKUS ☐

6. Käyttävätkö kaverisi nuuskaa?

KYLLÄ ☐ EI ☐ EN TIEDÄ ☐

7. Tupakoivatko vanhempasi?

KYLLÄ ☐ EI ☐ EN TIEDÄ ☐

8. Nuuskaavatko vanhempasi?

KYLLÄ ☐ EI ☐ EN TIEDÄ ☐

9. Onko mielestäsi nuuskankäyttö in vai out?

IN ☐ OUT ☐


KIITOS OSALLISTUMISESTASI KYSELYYN

## LIITE 2

Power point-esitys mikä esitetty LSSY:n seminaarissa 3.9.2016

### NUUSKAN KÄYTTÖ JA TERVEYDEN EDISTÄMINEN NUORILLA

Milla Salonen  
Johanna Heiskala




### MITÄ NUUSKA ON?

- Nuuska sisältää 2500 erilaista kemikaalia.
- Nikotiinia, joka limakalvolla imeytyy verenkiertoon.
- Raskasmetalleja
- Sisältää 28 eri karsinogeenia jotka aiheuttavat syöpää
- Syövyttäviä aineita.
- NIKOTIINI AIHEUTTAA RIIPPUVUUDEN
- Nuuskassa on 20 kertaa enemmän nikotiinia kuin tupakassa.
- Nuuskan myynti, maahantuonti ja käyttö on Suomessa kielletty.

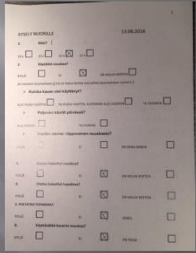
### MITÄ VAAROJA NUUSKASTA ON?

- Limakalvojen vetäytyminen
- Suun alueen, ruokatorven ja vatsa-alueen erilaiset syövät
- Hampaat alkavat heilumaan
- Sydänkohtaus/aivohalvaus
- Verisuonet supistuvat, lihasten verenkierto vähenee.
  - Urheiluvammat lisääntyvät
  - Palautuminen heikkenee

RIIPPUVUUS, JOSTA ON VAIKEA PÄÄSTÄ EROON.



### KYSELY NUORILLE;



### LEARNING CAFE TEEMAT:

- Mitä nuuska on?
- Miksi nuoret käyttävät nuuskaa?
- Mikä saa nuoret aloittamaan nuuskaamisen?
- Mikä saisi nuoren lopettamaan nuuskaamisen?
- Mitä vaaroja nuuskasta on?


### Nuorisovastasi:

MITÄ NUUSKA ON?

- Lasinsiruja
- Nikotiinia
- Pahoja aineita
- Tervaa
- Ruotsalainen nikotiinivalmiste
- Nuuska on kuivattua tupakkaa

### MIKSI NUORET KÄYTTÄVÄT NUUSKAA?

- Koska he koittavat näyttää kovilta
- Koska niihin jää koukkuun
- Koska he haluavat kokeilla nuuskaa
- Koska se on niitten mielestä hienoa
- Koska kaveritkin käyttävät





<h3>MIKÄ SAA NUORET ALOITTAMAAN NUUSKAAMISEN?</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kun aikuiset käyttävät ja ovat huono esimerkki</li> <li>▪ Heidän mielestään hieno asia</li> <li>▪ Yllyttäminen</li> <li>▪ Se on niitten mielestä kivaa ja jännää</li> <li>▪ Kun yksi aloittaa, muut seuraa perässä</li> <li>▪ Kaveriporukka vaikuttaa</li> </ul>	<h3>MIKÄ SAISI NUOREN LOPETTAMAAN NUUSKAAMISEN?</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vähentäisi joka päivä nuuskan käyttöä</li> <li>▪ Ettei nuuskaa myytäisi</li> <li>▪ Aikuisen pitäisi ottaa nuori puhutteluun ja aikuisen pitäisi kertoa/näyttää mitä nuuskan käytöstä tapahtuu.</li> <li>▪ Jos nuori saisi tietää mitä nuuska aiheuttaa, mitä se on.</li> <li>▪ Jos nuuskaa ei saisi mistään.</li> <li>▪ Sen tekeminen lopetettaisiin</li> <li>▪ JÄRKI PÄÄHÄN JA SELKÄRANKAA</li> </ul>
<h3>MITÄ VAAROJA NUUSKASTA ON?</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Huononee hampaat</li> <li>▪ Pilaa elämän</li> <li>▪ Lyhyt elämä</li> <li>▪ Voi tulla flunssa</li> <li>▪ Koko ihminen menee huonoon kuntoon</li> <li>▪ Aivot ei voi enää hyvin.</li> <li>▪ Tuhoaa huulet</li> <li>▪ Lentulehdus syöpä</li> </ul>	<h3>Kiitos mielenkiinnostanne 😊</h3>
<h3>Lähteet:</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>▣ Heikka, H. Hiiri, A. Honkala, S. Keskinen, H. Sirviö, K. 2015 Terve suu 2. uudistettu painos, Duodecim Helsinki</li> <li>▣ Joensuu, H. Robert, P. J. Lyly, T. Tenhunen, M. 2007 Syöpätaudit 3. painos, kustannus Duodecim.</li> <li>▣ Kinnunen, J. Pere, L. Lindfors, P. Ollila, H. Rimpelä, A. 2015 Nuorten terveystapatutkimus 2015. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihieiden käyttö 1977-2015. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2015:31, Helsinki</li> <li>▣ Salomäki, S-M. Tuisku, J. 2013. Nuuska nuorten maailmassa, Kirjapaino: Aldus Oy, Suomen syöpäyhdistys ry., Helsinki</li> </ul>	